DOENÇAS DO CORAÇÃO – ANSIEDADE

digg

Versículo- Chave:
"Lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós."
1. Pedro 5:7

INTRODUÇÃO

A ansiedade está no topo da lista dos grandes males que afligem a sociedade dos nossos dias.

Ela tem sido considerada uma das maiores doenças do século.

As estatísticas mostram que mais de 200 milhões de pessoas sofrem desse mal, que inclusive causam doenças no coração e até mesmo câncer.

Mesmo entre os crentes, há os que se deixam dominar pela ânsia, agitação e medo, anulando a fé em suas vidas.
O Senhor Jesus em seus ensinos, revelou-nos o caminho para vencermos a ansiedade, demonstrando que Deus que cuida das aves e dos lírios dos campos, é o mesmo que cuida de nós com seu imenso amor.

Para tanto basta tão somente confiarmos nele e buscarmos o seu reino e justiça em primeiro lugar.

1. ANSIEDADE, QUANDO NADA SATISFAZ

a) O QUE É ANSIEDADE ?

Ansiedade, ânsia ou nervosismo é uma característica biológica do ser humano, que antecede momentos de perigo real ou imaginário, marcada por sensações corporais desagradáveis, tais como uma sensação de vazio no estômago, coração batendo rápido, medo intenso, aperto no tórax, transpiração etc.

É um estado emocional Mórbido (doentio), doloroso, marcado por inquietude e perturbação do sistema nervoso central. É um mal-estar físico e psíquico que aflige e afeta as emoções humanas provocando inquietude, preocupação, algumas vezes indevida.

b) ANSIEDADE NATURAL

Este tipo de ansiedade está intrinsecamente relacionado à natureza humana. Certo grau de ansiedade ajuda o individuo a se preparar para certos desafios. Essa ansiedade se caracteriza por um sentimento positivo de preocupação advindo das prementes responsabilidade do individuo.

c) ANSIEDADE CRÔNICA

Esta forma de ansiedade é doentia, crônica e responsável pelo mal-estar físico e psíquico do individuo. Apresenta diversas reações orgânicas, como fadiga, nervosismo, entre outras. Como doença emocional, manifesta-se: a fobia, a insônia, o estresse, a confusão mental, a inquietude, entre outros. Mesmo na vida cristã a ansiedade crônica, é um grande problema, pois de uma maneira ou de outra afetam a vida espiritual do cristão.

2. CAUSAS DA ANSIEDADE

A psicologia define a ansiedade como um estado emocional doloroso, marcado pela inquietude, o medo e acompanhado por certo grau de perturbação do sistema nervoso.

Tanto a ansiedade quanto o medo, não surgem na vida da pessoa por uma escolha. Acredita-se que vivências interpessoais e problemas na primeira infância possam ser importantes causas desses sintomas. Além disso, existem causas biológicas como anormalidades químicas no cérebro ou distúrbios hormonais. Ansiedade é um estado emocional que se adquire como conseqüência de algum ato.

a) FÉ VACILANTE

A fé vacilante em Deus é a principal causa da ansiedade.

Mat 6:31 Portanto, não vos inquieteis, dizendo: Que havemos de comer? ou: Que havemos de beber? ou: Com que nos havemos de vestir?

Uma fé fraca e inconstante pode resultar em uma série de medos: Insucesso, enfermidades, rejeição, de perder o emprego, de falência, e até da morte.

Lucas 10:40 Marta, porém, andava preocupada com muito serviço; e aproximando-se, disse: Senhor, não se te dá que minha irmã me tenha deixado a servir sozinha? Dize-lhe, pois, que me ajude.

Lucas 10:41 Respondeu-lhe o Senhor: Marta, Marta, estás ansiosa e perturbada com muitas coisas;

Lucas 10:42 entretanto poucas são necessárias, ou mesmo uma só; e Maria escolheu a boa parte, a qual não lhe será tirada.

b) CUIDADOS EXCESSIVOS COM A VIDA

Cuidados com a ascensão social: a inquietação de Saul em razão do sucesso de Davi, trouxe ao rei sérios problemas de ordem física, mental e espiritual (1 Sm. 18.7-16).

Cuidados com o acúmulo de bens materiais: Segundo a bíblia, " não há fim" para o trabalho do homem e "nem os seus olhos se fartam de riquezas"

Ecl 4:8 Há um que é só, não tendo parente; não tem filho nem irmão e, contudo, de todo o seu trabalho não há fim, nem os seus olhos se fartam de riquezas. E ele não pergunta: Para quem estou trabalhando e privando do bem a minha alma? Também isso é vaidade a e enfadonha ocupação.

Prov 15:16 Melhor é o pouco com o temor do Senhor, do que um grande tesouro, e com ele a inquietação (Mehumah – confusão ou tumulto: – destruição, desconforto, angústia, agitação, irritação, vexado).

3. CONSEQÜÊNCIAS DA ANSIEDADE

Todas as pessoas podem sentir ansiedade, principalmente com a vida atribulada atual. A ansiedade acaba tornando-se constante na vida de muitas pessoas. Dependendo do grau ou da freqüência, pode se tornar patológica e acarretar muitos problemas posteriores, como o transtorno da ansiedade. Portanto, nem sempre é patológica.

Ter ansiedade ou sofrer desse mal faz com que a pessoa perca uma boa parte da sua auto-estima, ou seja, ela deixa de fazer certas coisas porque se julga ser incapaz de realizá-las. Sendo assim, o termo ansiedade está de certa forma ligado à palavra medo, sendo assim a pessoa passa a ter medo de errar quando da realização de diferentes tarefas, sem mesmo chegar a tentar.

A Ansiedade em níveis muito altos, ou quando apresentada com a timidez ou depressão, impede que a pessoa desenvolva seu potencial intelectual. O aprendizado é bloqueado e isso interfere não só no aprendizado da educação tradicional, mas na inteligência social. O indivíduo fica sem saber como se portar em ocasiões sociais ou no trabalho, o que pode levar a estagnação na carreira.

Porque as preocupações são desnecessárias: Deus tem cuidado de nós

Porque as preocupações não adiantam: De maneira nenhuma elas são capazes de eliminar algum problema.

Porque as preocupações são nocivas: cada vez mais ela tem causado doenças.

Porque as preocupações nos tiram a liberdade: "Provavelmente as preocupações são nossos carcereiros mais constantes" (Corrie Boom – escritora).

Preocupações é pecado: A bíblia diz " tudo o que não provém de fé é pecado" (Rm. 14. 23b).

a) SINTOMAS DA ANSIEDADE

Insônia;
Falta de ar ou sensação de sufoco;
Picadas nas mãos e nos pés;
Confusão;
Instabilidade ou sensação de desmaio;
Dores no peito e palpitações;
Afrontamentos, arrepios, suores, frio, mãos úmidas;
Boca seca;
Contrações ou tremores incontroláveis;
Tensão muscular, dores;
Necessidade urgente de defecar ou urinar;
Dificuldade em engolir;
Sensação de ter um "nó" na garganta;
Dificuldades para relaxar;
Dificuldades para dormir;
Leve tontura ou vertigem;
Vômitos incontroláveis;

b)- A ANSIEDADE CONDUZ AO ESTRESSE

Estresse é o resultado de um conjunto de reações orgânicas e psíquicas do organismo humano quando expostos a estimulo como: provocação, irritação etc.

Entre as causas mais comum destacam-se: excesso de trabalho, mudanças drásticas na vida (divórcio, perda de emprego, morte de um ente querido), hábito constante de estar se culpando e achando indigno perante o Senhor.

Sintomas: fraqueza, dificuldade para raciocinar, desânimo, depressão, alteração no apetite.

4. A PLENA SATISFAÇÃO EM DEUS

Não há nada de errado em buscar melhores condições de vida, reconhecendo,como cristãos, que tudo procede de Deus, e por isso, sendo a Ele gratos.

1Ti 4:4 pois todas as coisas criadas por Deus são boas, e nada deve ser rejeitado se é recebido com ações de graças;

1Ti 6:17 manda aos ricos deste mundo que não sejam altivos, nem ponham a sua esperança na incerteza das riquezas, mas em Deus, que nos concede abundantemente todas as coisas para delas gozarmos.

5. COMO EVITAR A ANSIEDADE

A ansiedade não terá lugar em nossas vidas quando dermos prioridade a Deus, especialmente nas seguintes situações:

1. Diante das finanças: A bíblia afirma que Deus deve esta em primeiro lugar também em nossas finanças. (Mt. 6.19-3). Portanto devemos evitar a avareza (1 Tim. 6.6-11).

Os bens materiais e a prosperidade são dádivas divinas.

Ecl 5:19 E quanto ao homem a quem Deus deu riquezas e bens, e poder para desfrutá-los, receber o seu quinhão, e se regozijar no seu trabalho, isso é dom de Deus.

Ecl 3:13 e também que todo homem coma e beba, e goze do bem de todo o seu trabalho é dom de Deus.

2. Diante das necessidades cotidianas: Segundo Mateus 6.25-32, não precisamos nos preocupar com que havemos de comer, beber ou vestir. O Senhor se apraz em suprir todas as nossas necessidades.

2Co 8:9 pois conheceis a graça de nosso Senhor Jesus Cristo, que, sendo rico, por amor de vós se fez pobre, para que pela sua pobreza fôsseis enriquecidos.

Fil 4:19 Meu Deus suprirá todas as vossas necessidades segundo as suas riquezas na glória em Cristo Jesus

Efe 1:3 Bendito seja o Deus e Pai de nosso Senhor Jesus Cristo, o qual nos abençoou com todas as bênçãos espirituais nas regiões celestes em Cristo;

3. Diante do trabalho para o Senhor: Deus deve estar acima do trabalho que realizamos para Ele mesmo. A palavra afirma " Buscai primeiro o reino de Deus e a sua justiça"

6. COMO VENCER A ANSIEDADE

a) O QUE FAZER QUANDO ESTAMOS ANSIOSOS ?

Devemos pedir a Deus que nos dê a sua paz

Fil 4:6 Não andeis ansiosos por coisa alguma; antes em tudo sejam os vossos pedidos conhecidos diante de Deus pela oração e súplica com ações de graças;

Confiar na provisão divina

1Pe 5:7 lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós.

Conceda sabedoria para fazermos o que é certo ao resolvermos os problemas que nos afligem

Tg 1:5 Ora, se algum de vós tem falta de sabedoria, peça-a a Deus, que a todos dá liberalmente e não censura, e ser-lhe-á dada.

CONCLUSÃO

Nosso maior anseio deve ser buscar a presença de Deus e a busca de seu Reino.

Não se preocupe com as demais coisas! Descanse no Senhor! Coloque um fim a toda ansiedade que procura tirar a sua paz e prejudicar sua comunhão com Deus.

Sal 37:7 a Descansa no Senhor, e espera nele;

Há uma tradução do salmo 23 versículo 1 que diz " O Senhor é meu pastor e de nada tenho falta"

Que essa palavra se aplique a vida de cada um.

Verdade Prática

"A fé em nosso Senhor Jesus é o único remédio capaz de desfazer os efeitos danosos da ansiedade"